



Шығыс Қазақстан облысы білім басқармасы Курчатов қаласы бойынша білім бөлімінің «№4 жалпы білім беретін орта мектебі» КММ Көпбалалы және аз қамтылған отбасы балаларының бір уақыт ыстық тағаммен қамтылуы бойынша **АС МӘЗІРІ 2020-2021 оқу жылы**

**IV-апта**

**Дүйсенбі**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Балғын қырыққабаттан щи	200	250	Ақ қауданды қырыққабат Қызанақ пастасы Сәбіз Ақжелкен Пияз Йодталған тұз Өсімдік майы Сорпа Сиыр еті Құнарландырылған бидай ұны	69 11 3 9 3 3 4 160 54 3	86 3 14 3 11 2 5 200 54 3
Палау сиыр етінен	150	200	Сиыр еті Күріш жармасы Өсімдік майы пияз сәбіз қызанақ пастасы	107 51 8 9 14 16	107 68 11 12 19 21
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы</b> <b>Ккал</b>				<b>885</b>	<b>968</b>

**Сейсенбі**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Вермишель салынған көже	200	250	Вермишель	16	20
			Сәбіз	11	14
			Пияз	9	11
			Өсімдік майы	4	5
			Қызанақ пастасы	3	3
			Сорпа	191	240
			Сиыр еті	54	54
Дәруменді салат	60	100	Ақ кауданды кырыккабат	15	25
			Сәбіз	12	20
			Көк жуа	4	6
			Алма	16	27
			Лимон шырын үшін	4	8
			Өсімдік майы	10	16
Турама зырызлар	80	100	Сиыр еті (котлетке арналған)	60	76
			Бидай наны	9	11
			Сүт	12	16
			Пияз	35	45
			Өсімдік майы	9	11
			Жұмыртқа	7	9
			Кептірілген нан	7	9
			Ақ желкен	4	6
			Гарнир: арпа жармасы	100	150
Сары май	4	6			
Сорпа	73	110			
Көп дәруменді шырын	200	200	Көп дәруменді шырын	200	200
Алма	200	200	Алма	200	200
Қара бидай-бидай наны	20	40	Қара бидай-бидай наны	20	40
<b>Каллориясы</b>				<b>910</b>	<b>1173</b>
<b>Ккал</b>					

**Сәрсенбі**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Жарма салынған кәже	200	250	Сұлы жармасы Сәбіз Пияз Өсімдік майы Сорпа Сыыр еті	20 11 9 4 200 54	25 14 11 5 250 54
Бұқтырылған ет (сыыр еті)	80	100	Сыыр еті Сәбіз Пияз Өсімдік майы Қызанақ пастасы Бидай ұны	181 8 8 8 19 6	226 10 10 10 24 8
Бұқтырылған қырыққабат	100	150	Ақ қауданды қырыққабат Өсімдік майы Сәбіз Пияз Қызанақ пастасы Құнарландырылған бидай ұны Қант	143 4 3 5 9 1 3	215 6 5 8 14 1 5
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Айран	200	200	Айран	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Каллориясы калл</b>				<b>881</b>	<b>1072</b>

**Бейсенбі**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Үй кеспе көжесі	200	250	Құнарландырылған бидай ұны Жұмыртқа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Сорпа Сыыр еті	16 5 3 0,4 9 4 189 54	20 7 3 0,4 11 5 237 54
Қызылша салаты	60	100	Қызылша Өсімдік майы	65 8	109 14
Балық котлеті	80	100	Көксерке балығы Бидай ұны Сүт немесе су Кептірілген нан Өсімдік майы	107 15 20 7 11	133 19 26 9 13
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	75	120	Сәбіз Картоп Көк бұршақ консервленген Ақ кауданды қырыққабат Сүт қатығы Сүт Сары май Құнарландырылған бидай ұны Сорпа немесе су қант	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1
Кептірілген жеміс компот	200	200	Кептірілген алма Қант	200	15 20
Алмұрт	200	200	Алмұрт	200	200
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
<b>Калориясы калл</b>				<b>751</b>	<b>945</b>

**Жұма**

Тағамның атауы	Тағамның шығымы		Тағамға қосылатын ингредиенттер	Брутто	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Борщ	200	250	Қызылша		
			Ақ кауданды	30	38
			қырықабат	23	28
			Қызанақ пастасы	5	7
			Сәбіз	8	10
			Ақжелкен	2	2
			Пияз	7	9
			Йодталған тұз	1,5	2
			Өсімдік майы	3	3
			Қант	1,5	2
			Сорпа	120	150
Сыыр еті	54	54			
Пісірілген тауық еті	80	100	Тауық еті	165	208
			Пияз	3	3
Гарнир: бытырап піскен қарақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы	48	71
			Сары май	4	6
Қара бидай наны	20	40	Қара бидай наны	20	40
Бал	10	10	Ара балы	10	10
Сүзбеше	100	100	Сүзбеше	100	100
Сүт	200	200	Сүт	200	200
<b>Каллориясы</b>				<b>742</b>	<b>925</b>
<b>Ккал</b>					